

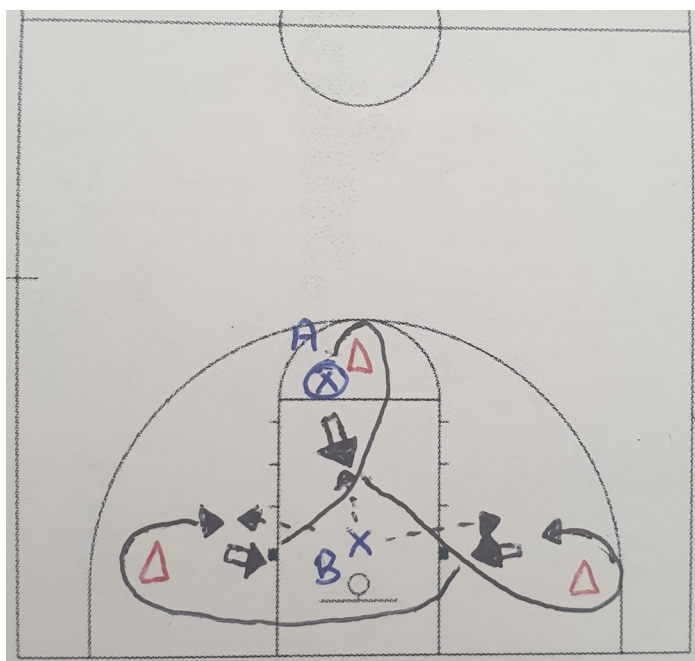


Exercice 3 : Perfectionnement du rythme du tir et des appuis

Consignes : 3 plots; 2 joueurs A et B, 1 ballon.

- A prend un tir du poste haut, coupe dans la zone réservée et va réclamer le ballon après avoir contourné le plot P1 ;
- B assure le rebond et lui renvoie le ballon afin qu'il tire à nouveau ;
- Après son tir A coupe la zone réservée et contourne le plot P2 ;
- B assure le rebond et lui renvoie le ballon afin qu'il tire à nouveau ;
- Après son tir, A coupe la zone réservée contourne le plot P3 ;
- B assure le rebond et lui renvoie le ballon afin qu'il tire à nouveau.

Variantes : l'exercice se fera selon le choix de l'entraîneur : sur une durée déterminée, selon un nombre de tirs tentés ou réussis, ou encore un nombre de tours de circuits, etc.



#U13 #U15 #U18 #Senior #Tir midistance #Appuis #Rythme #Perfectionnement